



Cucumber

Varieties: Common American, Pickling, Dutch, Lemon, Asian

Storage:

- ◇ Keep in the refrigerator, up to 1 week.

Preparation:

- ◇ Wash. If the cucumber has spines, scrub to remove.
- ◇ Peel and remove seeds (optional). Both seeds and peels are fine to eat.
- ◇ To remove seeds, cut the cucumber in half lengthwise and scrape out seeds with a spoon.

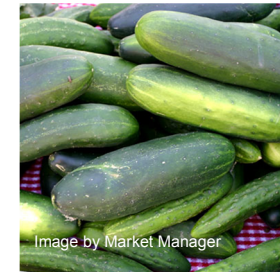
Quick Recipe: *Tangy 'Cukes*

- ◇ Thinly slice cucumbers and half a red onion.
- ◇ Toss with vinegar, oil, and a pinch of sugar.
- ◇ Refrigerate for an hour or up to a day to allow flavors to blend.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition info:

1/2 cup sliced cucumber = 8 calories | 2g carbs | 0g fat | 0g protein | 1mg sodium | 0g fiber



Good for you: Cucumbers contain minerals and nutrients which help support digestive health and manage blood sugar level.

Ways to Use:

- ◇ Add *Tangy 'Cukes* to sandwiches or wraps.
- ◇ Thinly slice plain cucumbers and add to water for a refreshing drink.
- ◇ Thinly slice cucumbers. Dip into plain yogurt or bean dip for a snack on the go.

Fact: Cucumbers are 95% water! Because of this, they don't last long, especially when they are peeled or cut. Use leftover cucumbers soon!

Together we can solve hunger™



Pepinos

Almacenamiento:

- ◇ Guardar en la nevera máximo por 1 semana.
- ◇ Los pepinos no duran mucho, especialmente al cortarlos o pelarlos.

Preparación:

- ◇ Lave el pepino. Si tiene espinas, cepíllelo para quitarlas.
- ◇ Pele y remueva las semillas (opcional). Tanto la cáscara como las semillas se pueden comer.
- ◇ Para sacar las semillas, córtelo a lo largo por la mitad y raspe las semillas con una cuchara.

Receta rápida: *Pepinos picantes*

- ◇ Corte los pepinos en rodajas finas y añada la mitad de una cebolla morada.
- ◇ Mezcle con vinagre, aceite y una pizca de azúcar.
- ◇ Guarde en la nevera por una hora o hasta un día para que los sabores puedan mezclarse bien.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1/2 taza de rodajas de pepino = 8 calorías | 2g carbohidratos | 0g grasa | 0g proteínas | 1mg sodio | 0g fibras



Image by Market Manager

Saludables: Los pepinos contienen minerales y nutrientes que son buenos para la digestión y para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Modos de usar:

- ◇ Añadir *pepinos picantes* a sándwiches o enrollados.
- ◇ Cortar los pepinos en rodajas finas y añadir al agua para obtener una bebida refrescante.
- ◇ Cortar los pepinos en rodajas finas y mojar con yogur o en salsa de frijoles para un bocadito rápido.

Dato: ¡Los pepinos son 95% agua! Es por esta razón que no duran mucho, especialmente al cortarlos o pelarlos. ¡Use pronto las sobras de los pepinos!

Together we can solve hunger™